

Compilado por:  
Flor Ma. Cárdenas de Mera  
Gloria Cobeña  
Francisco Hinostroza  
Hugo Alvarez

## UTILIZACION DE LA YUCA EN LA ALIMENTACION HUMANA

Las 50 mejores recetas de yuca para su hogar



Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias  
ECUADOR

INIAP - ESTACIÓN EXPERIMENTAL PORTOVIEJO

# **UTILIZACION DE LA YUCA EN LA ALIMENTACION HUMANA**

## **Las 50 mejores recetas de yuca para su hogar**

Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias  
Estación Experimental Portoviejo  
Programa de Raíces y Tubérculos

Portoviejo-Manabí-Ecuador

## **PRESENTACION**

*Considerando el interés que existe por recetas de comida a base de yuca y a la gran variedad de platos que tiene la cocina manabita principalmente, técnicos del Programa de Raíces y Tubérculos de la Estación Experimental Portoviejo del INIAP, han recopilado de la manera más auténtica posible medio centenar de ellas, las que son accesibles a diferentes estratos socioeconómicos y hogares.*

*El pueblo ecuatoriano a través de la historia a degustado de deliciosas comidas elaboradas con yuca. Son muchos platos típicos hechos con esta raíz; entre los más apreciados se encuentran en la Costa el biche, encebollado, llapingacho, caldo de gallina con yuca; en la Sierra el sancocho de yuca, morcilla con hojas de yuca, tamales, yuca asada o frita y; en el Oriente el ayampaco, fariña, casabe y la bebida masato, los que son demandados porque además de tener un sabor y aroma que dan una sazón muy especial, son sanos, exquisitos y nutritivos ya que se aprovecha a más de los carbohidratos, la proteína (especialmente de hojas), minerales como el potasio, fibras, etc. lo que ayuda a un mejor funcionamiento del organismo, como control de la presión arterial, eliminación de grasa, problemas estomacales, entre otros.*

*Estas referencias relativas a la cocina típica manabita y algunas otras partes del país, está acompañada con una lista de ingredientes usuales por las amas de casa o de rápida localización en los mercados. Las personas pueden hacer una simple y fácil selección que puede ser llevada a la práctica.*

*En 1986, el INIAP ganó el primer premio nacional en el Festival Costumbrista realizado en las fiestas de Quito, y queremos poner a disposición del pueblo este recetario en donde no se ha tratado de inventar o descubrir un nuevo plato sino dar a conocer lo que consume nuestra gente. Si en Manabí dicen una olla bien puesta gana la mitad de la apuesta y en otros lugares del mundo que la mejor manera de llegar al corazón de la gente es a través del estómago, póngalo en práctica.*

*Ing. Francisco Hinostroza G.  
RESPONSABLE PROGRAMA RAICES Y TUBERCULOS  
VIAP EE. PORTOVIEJO*

## **AGRADECIMIENTO**

*El Programa de Raíces y Tubérculos de la Estación Experimental Portoviejo del INIAP, agradece a la señora Elba Galarza de Palacios, especialista en preparación de platos típicos manabitas a base de yuca, a las señoritas socias de la Asociación de trabajadores Agrícolas, Productores y Procesadores de Yuca (ATAPPY) San Vicente, a las Visitadora Social y Nutricionista del Proyecto Hope de Manabí y a las amas de casa que colaborando con sus sabrosas recetas posibilitan esta publicación.*

## **CONTENIDO**

	<i>Página</i>
Presentación.....	i
Agradecimientos.....	ii
Contenido.....	iii
Valor nutritivo de la yuca.....	v

### **ENTRADAS**

Chifles de yuca.....	3
Deditos de yuca.....	4
Ensalada de hoja de yuca.....	5
Llapingachos de yuca cocinada con queso y huevo.....	6
Llapingachos de yuca fermentada con maní y carne de cerdo.....	7
Muchines de yuca fermentada con queso.....	8
Muchines de yuca rellenos con carne.....	9
Pasteles de yuca cocinada.....	10
Puré de yuca.....	11
Tamales de yuca en hojas de plátano.....	12
Torrejas fritas de yuca.....	13
Tortillas de masa de yuca con queso o chicharrón.....	14
Tortillas de yuca fermentada con queso o chicharrón.....	15
Yuca asada con salprieta o maní quebrado.....	16
Yuca frita.....	17
Yuca hervida.....	18
Yuca horneada con maní.....	19

### **SOPAS**

Aguado de gallina o pato con yuca.....	23
Biche de pescado o camarón con yuca.....	24
Caldo de gallina con yuca.....	25
Caldo de habas con hueso de cerdo y yuca.....	26
Caldo de haba con mondongo y yuca.....	27
Caldo de pescado con yuca.....	28
Caldo de yuca con queso.....	29
Crema de hojas de yuca.....	30

Crema de yuca.....	31
Locro de hojas de yuca.....	32
Picadillo de carne con yuca y verduras.....	33
Picadillo de carne con yuca, fideo y plátano.....	34
Sancocho con yuca.....	35

## **PLATOS FUERTES**

Encebollado de yuca y pescado.....	39
Estofado de pollo o carne de cerdo con yuca.....	40
Estofado de carne de res con yuca y maduro.....	41
Horneado de cabeza de cerdo con yuca.....	42
Menestra de yuca con queso.....	43
Picante de yuca con pescado, sardina o atún.....	44

## **POSTRES**

Biscochuelo o cebollado de almidón de yuca.....	47
Bolitas de yuca con coco.....	48
Budín de yuca.....	49
Buñuelo de yuca.....	49
Cake de yuca con frutas.....	50
Tambores de yuca.....	51
Torta dulce de yuca.....	52
Torta de harina de yuca.....	52
Torta de yuca rallada.....	53

## **PAN Y GALLETAS**

Pan de dulce de almidón de yuca.....	57
Pan de sal de almidón de yuca.....	58
Rosquilla de almidón de yuca.....	58

## **BEBIDAS**

Colada de yuca.....	61
Chicha de yuca o masato.....	61
Glosario.....	62
Equivalecia de pesos y medidas.....	62

## **VALOR NUTRITIVO**

La yuca es considerada como una excelente fuente de energía y de bajo costo, en la dieta de la población tropical.

En cuanto al valor nutritivo de la raíz es fundamentalmente rica en carbohidratos; los bajos contenidos de proteínas, vitaminas y grasa pueden ser mejorados combinando yuca con otros productos alimenticios ricos en estos elementos. La yuca es muy rica en potasio y contiene aproximadamente 3 g/kg.

# ENTRADAS



## **CHIFLES DE YUCA**

### **(4 porciones)**

#### **Ingredientes:**

1 libra de yuca pelada  
sal a gusto  
aceite o manteca

#### **Preparación:**

Remojar la yuca pelada por 10 minutos en agua con sal, cortar en rodajas finas, y freír en aceite o manteca bien caliente hasta que estén completamente tostadas.

#### **Forma de servir:**

Caliente o frío, con salsa blanca o de tomate.

## DEDITOS DE YUCA (12 porciones)

### Ingredientes:

- 1 libra de yuca pelada
- 4 onzas de harina de trigo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo
- sal a gusto

### Preparación:

Cocinar la yuca en agua hirviendo hasta que comience a ablandar. Moler y amasar, añadir la harina de trigo, mantequilla y la yema de huevo y sal a gusto hasta obtener una masa suave. Hacer pedacitos pequeños y formar los deditos. Freír en aceite bien caliente.

### Forma de servir:

Caliente o frío, acompañado de cuadritos de queso fresco o mortadela.

## **ENSALADA DE HOJA DE YUCA**

**(6 porciones)**

**Ingredientes:**

25 hojas de yuca  
1 huevo  
1 cebolla  
1 pimiento  
4 onzas de queso  
1 cucharada de aceite  
sal a gusto

**Preparación:**

Cocinar las hojas de yuca picadas o si gusta enteras. En un sartén refreír la cebolla y el pimiento picado en aceite o mantequilla; agregar el huevo batido, queso picado, las hojas de yuca cocinadas y sal a gusto, mezclar todo y cocinar durante cinco minutos.

**Forma de servir:**

Frío o caliente, acompañada con arroz.

**LLAPINGACHOS DE YUCA COCINADA  
CON QUESO Y HUEVO  
(8 porciones)**

**Ingredientes:**

2 libras de yuca  
4 onzas de queso  
3 huevos  
1 cucharada de mantequilla  
sal a gusto

**Preparación:**

Cocinar la yuca en pedazos grandes no dejando ablandar demasiado. Moler y amasar con las 2 yemas de huevo, sal y mantequilla. Formar los llapingachos y llenar con el queso y tajadas de huevo duro. Pasar por claras de huevo y freír en poco aceite bien caliente.

**Forma de servir:**

Caliente o frío, solo o acompañado de café.

**LLAPINGACHOS DE YUCA FERMENTADA  
CON MANI Y CARNE DE CERDO  
(6 porciones)**

**Ingredientes:**

- 2 libras de yuca rallada y fermentada
- 2 huevos
- 1/2 libra de maní molido
- 1/2 libra de carne de cerdo
- 1 cebolla paiteña mediana
- 1 pimiento
- 1 pizca de comino, pimienta y sal a gusto

**Preparación:**

Cocinar el maní con la carne, junto a los aliños. Dejar hervir hasta que espese, luego picar la carne. Nuevamente llevar al fuego hasta que esté completamente espesa. Cocinar por 10 minutos las bolas de yuca fermentada de dos días; se deja refrescar para amasarlas hasta que queden suaves. Agregar los huevos y manteca, empezar a formar los llapingachos y llenar con el guiso. Freír en aceite bien caliente u hornear a 150°C durante 30 minutos.

**Forma de servir:**

Caliente o frío, solo o acompañado con café.

## MUCHINES DE YUCA FERMENTADA CON QUESO (8 porciones)

### Ingredientes:

- 2 libras de yuca pelada
- 4 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de queso rallado
- sal a gusto

### Preparación:

Rallar la yuca y envolver en un paño de cocina, amarrar fuertemente. Colocar un peso encima y fermentar por dos días, dejando escurrir almidón y agua. Cocinar por 10 minutos en agua hirviendo las bolas grandes; una a una, hasta que tome color crema. Retirar la bola del agua, dejar enfriar un poco y quitar toda la parte exterior que tenga color crema. Sumergir de nuevo en el agua hirviendo y cocinar durante otros 10 minutos.

Repetir esta operación para cocinar toda la yuca. Colocar la masa en un recipiente, mezclar con yemas, mantequilla y queso rallado y sal a gusto. Amasar bien. Formar pastelitos con la masa. Freír en aceite bien caliente u hornear a 150°C durante 30 minutos.

### Forma de servir:

Caliente o frío, solo o acompañado con café.

## MUCHINES DE YUCA RELLENOS CON CARNE (8 porciones)

### Ingredientes:

- 2 libras de yuca rallada
- 1 libra de carne de res o cerdo molida
- 4 huevos
- 1 cebolla paiteña picada en cuadritos
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- aceite para freír
- sal, comino en polvo

### Preparación:

- Rallar y escurrir la yuca, sin exprimir. Añadir sal, dos yemas de huevo y achiote hasta que tome un color crema pálido. Hacer un refrito con cebolla, perejil, cilantro, sal y comino, agregar la carne y déjela refreír un rato. Agregar un poquito de agua y cocinar bien, hasta que quede sin jugo.
- Poner 2 cucharadas de aceite y refreír otra vez. Cortar dos huevos duros en pedazos pequeños y poner a la carne.

Hacer los muchines en forma ovalada y a cada uno llenar con carne. Freír en abundante aceite caliente. Escurrir para eliminar el exceso de aceite.

### Forma de servir:

Caliente o frío acompañado de carne frita, solo o con arroz blanco.

## PASTELES DE YUCA COCIDA (12 porciones)

### Ingredientes:

- 2 libras de yuca pelada
- 2 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla caliente
- 2 libras de queso fresco rallado aceite, sal y azúcar

### Preparación:

Cocer, escurrir y reducir a puré la yuca con la mantequilla y los huevos y sal a gusto. Formar los pastelitos y llenar con queso. Freír con muy poco aceite caliente hasta que doren por ambos lados.

### Forma de servir:

Caliente o frío, rociados con azúcar.

## PURE DE YUCA (6 porciones)

### Ingredientes:

- 1 libra de yuca cocida en agua con sal
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla caliente
- 1/4 taza de leche caliente

### Preparación:

Cocinar la yuca y escurrir. Reducir a puré, antes que se enfrie agregar la mantequilla y batir fuertemente. Después poner los huevos uno por uno. Seguir batiendo. Añadir poco a poco la leche, hasta lograr un puré suave.

### Forma de servir:

Frío, acompañado con carne frita y arroz blanco.

## TAMALES DE YUCA EN HOJAS DE PLATANO

(12 porciones)

### Ingredientes:

#### Masa:

- 2 libras de yuca pelada y rallada
- 6 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla caliente
- 1/2 libra de queso fresco rallado
- sal y comino a gusto

### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes de la masa y sazonar a gusto. Hacer el relleno, sofriendo la cebolla y la carne con el aceite. Sazonar a gusto. Formar los tamales, en las hojas del plátano, llenar y adornar con el pimiento y cilantro. Cocinar al vapor durante 45 minutos.

### Relleno:

- 2 libras de carne de cerdo, cocida y cortada en trozos
- 4 cucharadas de cebolla blanca picada
- 4 cucharadas de aceite con achiote
- 2 pimientos cortados en tiritas cilantro, hojas de plátano
- sal y comino

### Forma de servir:

Caliente o frío.

## TORREJAS FRITAS DE YUCA (6 porciones)

### Ingredientes:

- 1 libra de yuca
- 2 huevos
- 2 onzas de queso
- 2 cucharadas de mantequilla
- cilantro, cebolla paiteña y
- sal a gusto

### Preparación:

Pelar y rallar la yuca, agregar los huevos, el queso molido o picado en cuadritos, la mantequilla, cilantro, cebolla paiteña y sal a gusto, mezclar bien los ingredientes y freír.

### Forma de servir:

Caliente, acompañado de café o leche con café.

**TORTILLAS DE MASA DE YUCA  
CON QUESO O CHICHARRÓN  
(12 porciones)**

**Ingredientes:**

6 libras de yuca pelada  
4 huevos  
3 cucharadas de manteca de cerdo  
1/2 libra de chicharrón o queso  
sal a gusto

**Preparación:**

Pelar y rallar la yuca. Poner al sol para que seque la masa por 3-4 horas y mezclar los ingredientes amasando hasta que esté suave. Formar las tortillas y rellenar con el queso o chicharrón. Calentar el horno a 150°C por 5 minutos y colocar la lata con las tortillas 20 minutos.

**Forma de servir:**

Caliente o frío, acompañado de café.

**TORTILLAS DE YUCA FERMENTADA  
CON QUESO O CHICHARRÓN  
(12 porciones)**

**Ingredientes:**

6 libras de yuca pelada  
4 huevos  
2 onzas de manteca de cerdo  
1/2 libra de chicharrón o queso  
1/2 libra de queso

**Preparación:**

Pelar la yuca y en pedazos grandes poner en agua hasta el día siguiente. Rallar y colocar en prensa para que salga el almidón y el agua. Después moler la masa y hacer bolas; cocinar por 10 minutos. Amasar con las yemas de huevos, manteca y sal a gusto.

Una vez que la masa este bien suave, formar las tortillas rellenar con chicharrón o queso.

Calentar el horno a 150°C durante 5 minutos. Hornear las tortillas por 20 minutos.

**Forma de servir:**

Caliente o frío acompañado de café.

**YUCA ASADA CON SALPRIETA O MANI QUEBRADO**  
**(4 porciones)**

**Ingredientes:**

1 libra de yuca pelada  
sal a gusto  
1/2 libra de salprieta o maní  
quebrado

**Preparación:**

Pelar la yuca. Luego lavar y adobar en agua con sal, poner al horno a 150°C por el tiempo necesario.

**Forma de servir:**

Caliente o frío acompañado de salprieta  
o maní quebrado y café.

## **YUCA FRITA** (8 porciones)

### **Ingredientes:**

2 libras de yuca pelada  
1 huevo  
aceite para freír

### **Preparación:**

Pelar y cocinar la yuca en agua hirviendo con sal. Retirar una vez que comience ablandar y escurrir el agua. Pasar los trozos de yuca por huevo batido. Freír en abundante aceite caliente.

### **Forma de servir:**

Caliente, acompañado con carne, chorizo o huevo frito.

## **YUCA HERVIDA**

**(4 porciones)**

### **Ingredientes:**

- 1 libra de yuca pelada
- 2 litros de agua
- sal a gusto

### **Preparación:**

Una vez hervida el agua con sal a gusto, agregar la yuca cortada en pedazos hasta que ablande.

### **Forma de servir:**

Acompañada de huevo frito y una salsa de cebolla paiteña curtida en limón, sal y pimienta.

## **YUCA HORNEADA CON MANÍ**

**(12 porciones)**

### **Ingredientes:**

- 3 libras de yuca pelada
- 1 libra de maní
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de orégano
- sal

### **Preparación:**

Pelar y cortar la yuca en pedazos grandes, sacar el corazón. Disolver el maní en un recipiente de 5 litros y agregar cebolla picada, aliños y sal a gusto, en esta mezcla poner los pedazos de yuca. Poner al horno a 150°C por 2 horas dando lugar a que el maní espese y tenga un sabor agradable.

### **Forma de servir:**

Caliente o frío, adornado con una salsa de cebolla.





## SOPAS



## AGUADO DE GALLINA O PATO CON YUCA (8 porciones)

### Ingredientes:

- 1 pato o gallina
- 1 libra de yuca pelada y cortada en trozos
- 2 cebollas paiteñas
- 2 pimientos dulce
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 2 dientes de ajo
- 4 litros de agua
- 1/2 libra de arvejas cocidas
- 1/2 libra de zanahoria picada
- 1 libra de arroz lavado crudo
- 2 cucharadas de aceite con o sin achiote, sal orégano, cilantro, comino a gusto

### Preparación:

Poner el pato o gallina en trozos (presas) en un recipiente contenido los cuatro litros de agua fría; añadir la cebolla paiteña, pimiento, sal y ajo. Cocinar hasta que la carne esté blanda. Aparte, hacer un reffrito con aceite, cebolla, cilantro y los aliños; agregar el reffrito, el arroz, zanahorias, arvejas, la yuca, sal a gusto. Cocinar hasta que quede espeso.

### Forma de servir:

Caliente, adornando con cilantro finamente picado, acompañado de plátano recién asado.

## BICHE DE PESCADO O CAMARON CON YUCA (6 porciones)

### Ingredientes:

- 1 libra de pescado o camarón
- 1/2 libra de yuca
- 1 libra de maní
- 6 achochas
- 2 mazos de fréjol tierno
- 1 choclo
- 1 camote
- 1 pepino
- repollo, orégano, ajo,  
pimienta y comino
- 1 plátano maduro
- 1 plátano verde rallado para las  
bolitas

### Preparación:

En un recipiente de 6 litros, poner el maní a hervir de manera que “engorde”, luego de 20 minutos agregar los demás ingredientes dejando hervir unos 20 minutos más, añadir el pescado o camarón, maduro, yuca, las bolitas de plátano y achochas.

Una vez que la yuca esté blanda retirar del fuego, adornar con cebollita verde y cilantro picado.

### Forma de servir:

Caliente o frío con gotitas de limón a gusto, acompañado de arroz blanco y plátano recién asado.

## CALDO DE GALLINA CON YUCA (6 porciones)

### Ingredientes:

2 libras de pollo  
1/2 libra de yuca  
3 litros de agua  
1 cebolla  
1 pimiento  
2 dientes de ajo  
pimienta, sal, comino,  
cilantro, cebolla verde

### Preparación:

Poner el pollo en trozos, en 1/2 litro de agua, cuando este a medio cocer, agregar la cantidad de agua para los 6 platos, luego los demás ingredientes y una vez que esté blando el pollo añadir la yuca, que es lo típico en este plato.

Cuando el pollo criollo es tierno o es de granja, máximo dejar hervir 10 minutos para poner la yuca.

### Forma de servir:

Con cilantro finamente picado a gusto,  
solo o acompañado de arroz blanco y  
plátano recién asado.

## CALDO DE HABAS CON HUESO DE CERDO Y YUCA (6 porciones)

### Ingredientes:

- 1 libra de habas
- 1 1/2 libra de hueso de cerdo
- 1 libra de yuca
- 3 litros de agua
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 ajos
- pimienta, sal, comino,  
cilantro

### Preparación:

Poner el hueso a hervir por 60 minutos junto con cebolla, pimiento, ajo y una pizca de sal. Después añadir el haba y dejar hervir 30 minutos, luego agregar la yuca, sal, pimienta y comino a gusto. Una vez que la yuca ablande poner el reffrito.

### Forma de servir:

Caliente con cilantro finamente picado,  
acompañado de gotitas de limón.

## CALDO DE HABA CON MONDONGO Y YUCA (6 porciones)

### Ingredientes:

2 libras de mondongo  
2 libras de habas verdes  
1 libra de yuca  
3 litros de agua  
1 cebolla  
1 maduro  
1 camote  
1 pimiento  
2 ajos  
1/4 cucharadita de comino  
cilantro y sal a gusto

### Preparación:

Limpiar y lavar bien el mondongo. Poner a hervir por un tiempo de 60 minutos, luego agregar las habas y hervir todos los ingredientes con sal a gusto, si las habas son frescas no habrá necesidad de poner una pizca de azúcar. Una vez que las habas están blandas, poner la yuca y retirar del fuego cuando la yuca haya reventado.

### Forma de servir:

Caliente con cilantro finamente picado y unas gotas de limón, solo o acompañado de arroz blanco.

## CALDO DE PESCADO CON YUCA (6 porciones)

### Ingredientes:

1 libra de pescado  
1/2 libra de yuca pelada  
2 litros de agua  
1 cebolla paiteña  
1 pimiento  
1 ajo  
refrito, cilantro, cebolla verde,  
sal a gusto

### Preparación:

Al agua hirviendo poner el pescado en pedazos, cebolla, pimiento y sal a gusto. Después de 10 minutos agregar la yuca y refrito. Retirar del fuego cuando la yuca ablande y añadir cilantro, cebolla verde.

### Forma de servir:

Caliente con gotitas de limón a gusto,  
solo o acompañado de arroz blanco.

## CALDO DE YUCA CON QUESO (6 porciones)

### Ingredientes:

1 libra de yuca pelada  
1/2 libra de queso  
2 litros de agua  
1 taza de leche  
1 huevo  
2 cucharadas de mantequilla  
sal, refrito, cilantro y cebolla  
verde

### Preparación:

Pelar y cocinar la yuca en agua hirviendo en cuadritos pequeños hasta que comience ablandar. Agregar el refrito, mantequilla y el queso cortado en cuadritos pequeños o desmenuzado. Poner el huevo batido, la leche, cilantro y cebolla verde al momento de retirar del fuego.

### Forma de servir:

Caliente, solo o acompañado de arroz blanco.

## **CREMA DE HOJAS DE YUCA (6 porciones)**

### **Ingredientes:**

25 hojas de yuca  
4 papas  
1 zanahoria  
1 taza de leche  
4 onzas de queso  
cebolla blanca, cilantro y sal  
a gusto

### **Preparación:**

Hervir las hojas de yuca, papas, zanahoria y cebolla blanca picadas, luego que estén blandas licuar todo y dejar hervir unos minutos. Agregar la leche y sal, si gusta un poco más espeso puede añadir 1 cucharadita de harina diluida en agua.

### **Forma de servir:**

Caliente decorada con queso rallado y cilantro.

## CREMA DE YUCA (6 porciones)

### Ingredientes:

- 2 libras de yuca
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- sal
- 2 huevos
- 1/2 libra de queso
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de leche

### Preparación:

Pelar bien la yuca, tratando que no lleve corazón (parte central). Cocinar la yuca, junto a cebolla, pimiento, sal a gusto. Luego que la yuca esté blanda licuar con el caldo y una taza de leche. Hervir por 10 minutos sin dejar de revolver. Antes de retirar del fuego agregar el queso en cuadritos, mantequilla y sazonar a gusto.

### Forma de servir:

Caliente adornado de rodajas de huevo duro y cilantro picado.

## **LOCRO DE HOJAS DE YUCA (6 porciones)**

### **Ingredientes:**

20 hojas de yuca  
3 papas pequeñas  
1 zanahoria  
4 onzas de queso  
1 huevo  
1 taza de leche  
2 litros de agua  
1 diente de ajo  
1 cucharadita de aceite o  
mantequilla  
cebolla blanca, cilantro y sal  
a gusto

### **Preparación:**

Hacer un refrito con aceite, cebollas, ajo y sal. Añadir las papas, zanahoria picadas en trozos pequeños y mezclar con el refrito en una olla con agua, a ésto agregar las hojas de yuca bien lavadas y picadas hasta que se cocinen las papas y zanahoria, finalmente añadir el queso, leche, huevo batido y cilantro finamente picado.

### **Forma de servir:**

Caliente.

## PICADILLO DE CARNE CON YUCA Y VERDURAS (6 porciones)

### Ingredientes:

- 1 libra de carne de res
- 1/2 libra de yuca pelada
- 3 mazos de fréjol tierno
- 1 zanahoria
- 1 ajo
- 1 cebolla paiteña
- 1 pimiento

refrito, cilantro, cebolla verde  
y sal a gusto

### Preparación:

Hervir la carne hasta que ablande, luego picar en cuadritos pequeños y poner en el mismo caldo, agregar los fréjoles picados, zanahoria en rodajas, refrito, pimiento, cebolla, ajo y sal. Después de 5 minutos, añadir la yuca en pedazos pequeños hasta que ablande.

### Forma de servir:

Con cilantro, solo o acompañado de arroz blanco.

## **PICADILLO DE CARNE CON YUCA, FIDEO Y PLATANO**

**(6 porciones)**

### **Ingredientes:**

1/2 libra de yuca pelada  
1 libra de carne de res  
1/2 funda de fideos de lazos  
1 plátano  
1 huevo  
1 cebolla paiteña  
1 pimiento pequeño  
1 ajo  
orégano, comino, refrito y  
sal a gusto  
3 litros de agua

### **Preparación:**

Poner a hervir el agua con la cebolla, ajo, pimiento, orégano, comino y la carne en pedazos. Una vez que la carne ablande, picar y agregar la yuca en pedacitos. Cuando la yuca comience ablandar, poner el fideo, el plátano cortado en porciones finas longitudinales y refrito. Cuando todos los ingredientes estén al punto deseado, añadir el huevo batido y el cilantro.

### **Forma de servir:**

Caliente.

## **SANCOCHO CON YUCA**

**(6 porciones)**

### **Ingredientes:**

1 libra de hueso de res  
1/2 libra de yuca  
3 litros de agua  
2 zanahorias  
1/2 taza de habas tiernas  
1 rama de cebolla blanca  
1 cebolla paiteña  
1 pimiento  
2 ajos picados  
una pizca de pimienta y  
aliños  
cilantro

### **Preparación:**

Hervir el hueso de res hasta que la carne ablande. A ese caldo agregar yuca picada de regular tamaño, zanahorias, habas tiernas, cebolla blanca y paiteña, pimiento, ajo picado, una pizca de pimienta y aliños y cocinar hasta que ablanden.

### **Forma de servir:**

Caliente y adornar con cebolla blanca, cilantro finamente picado, solo o acompañado con arroz blanco.



## PLATOS FUERTES



100%

+

4%

1%

0%

0

## ENCEBOLLADO DE YUCA Y PESCADO

(6 porciones)

**Ingredientes:**

- 1 libra de pescado
- 1 libra de yuca
- 1 pimiento
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 mazo de cilantro
- 1 cebolla paiteña
- 2 limones
- 1/2 taza de aceite

**Preparación:**

Limpiar el pescado, cocinar en un recipiente amplio junto con el pimiento, cilantro, cebolla. Añadir la yuca en pedazos grandes, y cuando ablande, sacar y picar en cuadritos. Colocar nuevamente al fuego, mezclar la pimienta, el jugo de limón y el aceite, sacar el pescado y desmenuzar y añadir para que quede en porciones iguales con la yuca.

**Forma de servir:**

Con limón, ají picante (opcional) y pimienta a gusto, acompañado de roscas de harina o chifles de plátano.

## **ESTOFADO DE POLLO O CARNE DE CERDO CON YUCA (6 porciones)**

### **Ingredientes:**

- 2 libras de pollo o carne de cerdo
- 1 libra de yuca
- 1 cebolla paiteña
- 1 pimiento
- comino, pimienta y sal al gusto

### **Preparación:**

Poner la carne de pollo o cerdo a hervir con todos los ingredientes, hasta que ablande, luego agregar la yuca en pedazos pequeños y cocinar hasta que reviente. Retirar del fuego, agregar cilantro y cebolla verde picada.

### **Forma de servir:**

Caliente, acompañado con arroz blanco y plátano recién asado.

## ESTOFADO DE CARNE DE RES CON YUCA Y MADURO (6 porciones)

### Ingredientes:

2 libras de carne de res  
1 libra de yuca  
2 maduros  
1 zanahoria mediana  
1 pimiento  
1 cebolla paiteña mediana  
1 tomate mediano  
2 dientes de ajo  
1/4 libra de arveja  
sal y pimienta a gusto  
agua

### Preparación:

Cortar la carne en cuadritos y colocar en un recipiente. Licuar la cebolla, tomate, pimiento y ajo, agregar lo licuado y dejar que dore un poco; luego añadir un poco de agua, arveja y zanahoria picada en cuadritos. Dejar que éstos ablanden. Agregar yuca y maduro cortados en rodajas o en trozos medianos, cocinar hasta que ablanden. Poner sal y pimiento a gusto.

### Forma de servir:

Caliente, acompañado con arroz blanco o plátano recién asado, y adornado con cilantro finamente picado.

## HORNEADO DE CABEZA DE CERDO CON YUCA (6 porciones)

### Ingredientes:

- 2 libras de cabeza de chancho
- 2 libras de yuca
- 1 maduro
- 2 cebollas coloradas
- 2 pimientos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de pimienta maní a gusto

### Preparación:

Limpiar la cabeza de chancho y cortar en pedazos, pelar la yuca y maduros. Mezclar con todos los aliños y adobar las presas con sal a gusto. En un recipiente amplio colocar todos los ingredientes con 1/2 litro de agua. Tapar el recipiente con hojas de plátano y hornear la cabeza de cerdo a 250°C hasta que ablande. De acuerdo al gusto se puede agregar o no maní molido.

### Forma de servir:

Caliente o frío.

**MENESTRA DE YUCA CON QUESO**  
**(Primer premio Festival Costumbrista. 1986. Quito-Ecuador)**  
**(6 porciones)**

**Ingredientes:**

2 libras de yuca  
1/2 taza de leche  
2 cucharadas de mantequilla  
1/2 libra de queso  
cebolla, cilantro, sal a gusto

**Preparación:**

Pelar y picar la yuca en trocitos tratando de que no lleven corazón, poner a hervir por 15 minutos con la cebolla y cilantro. Luego retirar la cebolla y el cilantro, batir hasta disolver la yuca, poner sal a gusto y mezclar la leche, la mantequilla y el queso.

**Forma de servir:**

Adornado con cilantro acompañado de carne frita y arroz blanco.

## PICANTE DE YUCA CON PESCADO, SARDINA O ATUN (8 porciones)

### Ingredientes:

- 3 libras de yuca picada
- 1 atún, sardina o 1 libra de pescado
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 1 pizca de pimienta
- 2 limones
- 5 cucharadas de aceite
- sal al gusto

### Preparación:

- Cocinar la yuca en pedazos grandes, una vez que comienza a ablandar, sacar del agua, dejar refrescar, y cortar en cuadritos.
- Preparar una salsa de cebolla con pimiento, limón, una pizca de pimienta. Desmenuzar el atún y revolver con la yuca, salsa y aceite.

### Forma de servir:

Adornado el plato con hojas de lechuga y rodajas de tomate, solo o acompañado de arroz blanco.



## POSTRES



## **BIZCOCHUELO O CEBOLLANO DE ALMIDON DE YUCA (4 porciones)**

### **Ingredientes:**

- 8 cucharadas de almidón
- 4 huevos
- 8 cucharadas de azúcar
- polvo de canela a gusto

### **Preparación:**

Batir los huevos hasta que estén las claras en punto de nieve, agregar azúcar y seguir batiendo hasta que el azúcar esté completamente disuelto. Agregar las yemas de huevos y el almidón, canela y esencia de vainilla. Una vez que esté la masa lista engrasar un molde y poner a 150°C durante 20 minutos.

### **Forma de servir:**

Frío, o acompañado de leche fresca.

## BOLITAS DE YUCA CON COCO (12 porciones)

### Ingredientes:

- 2 libras de yuca
- 1 coco
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 pizca de mantequilla
- 1 pizca de polvo de hornear
- 2 huevos
- 2 tazas de azúcar
- vainilla

### Preparación:

Rallar el coco y mezclar con azúcar, una pizca de canela y colocar al fuego hasta que el coco esté completamente seco. Luego cocinar la yuca en pedazos grandes, una vez que esté a punto se muele y se amasa con la mantequilla, el polvo de hornear, 2 yemas de huevo y cuatro gotas de vainilla, estando bien suave la masa mezclar con el coco y hacer bolitas. Dejar calentar el horno a 150°C por 5 minutos, después, en una lata engrasada, colocar las bolitas y hornear durante 20 minutos.

### Forma de servir:

Frío.

## BUDIN DE YUCA (8 porciones)

### Ingredientes:

- 4 libras de yuca pelada
- 4 huevos
- 1 litro de leche
- 2 cucharaditas de polvo de canela
- 1/2 libra de pasa
- 2 ladrillos de raspadura
- 2 cucharaditas de vainilla

### Preparación:

Rallar la yuca y mezclar todos los ingredientes tratando de que la mezcla quede semilíquida, hervir bastante para que el budín quede suave. Poner a hornear a 250°C por 2 horas.

### Forma de servir:

Acompañado con un vaso de leche.

## BUÑUELO DE YUCA (12 porciones)

### Ingredientes:

- 2 libras de yuca pelada
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 ladrillo de raspadura
- 1 cucharadita de mantequilla
- sal a gusto

### Preparación:

Cocinar la yuca en pedazos grandes, moler y majar con todos los ingredientes, hacer bolitas y colocar en una lata engrasada. Calentar el horno a 150°C 5 minutos antes, luego hornear sin abrir durante 10 minutos. Hervir la raspadura con 2 vasos de agua, canela y vainilla hasta que esté a punto de almíbar. Colocar las bolitas en una bandeja y verter el almíbar sobre ellas.

### Forma de servir:

Frío.

## CAKE DE YUCA CON FRUTAS (6 porciones)

### Ingredientes:

1/2 libra de harina de yuca  
2 cajitas de maicena pequeña  
2 huevos  
2 onzas de mantequilla  
1 taza de jugo de naranja  
4 onzas de ciruelas o pasas  
1 taza de azúcar  
1 taza de jugo de piña  
3 cucharaditas de royal  
1/2 taza de crema de leche  
canela, clavo de olor,  
pimienta dulce y  
esencia de vainilla a gusto

### Preparación:

Poner el azúcar en un recipiente y cocinar hasta que esté a punto de caramelo, y remover suavemente. Añadir el jugo de naranja y la mantequilla. Dejar disolver el caramelo que se formó moviendo con una cuchara, luego de retirar del fuego, poner una a una las yemas de huevo, así como la harina de yuca cernida y el royal; cuando ésta ha desaparecido agregar la maicena y el extracto de vainilla, las especies de dulce y las pasas, deben mezclarse bien, y añadir las claras batidas a punto de nieve, moviéndolas suavemente. Después colocar en un molde enmantecado y enharinado, hornear por una hora a 350°C y decorar a gusto.

### Forma de servir:

Frío.

## TAMBORES DE YUCA (8 porciones)

### Ingredientes:

4 libras de yuca pelada  
1/2 onza de polvo de canela  
1/4 onza de pasas  
2 onzas de mantequilla  
2 cucharaditas de vainilla  
2 ladrillos de raspadura  
2 huevos  
hojas de plátano

### Preparación:

Rallar la yuca. Agregar la raspadura derretida, mantequilla, huevos, pasas, vainilla y canela. Mezclar bien para que la masa quede suave. Formar los tambores en las hojas de plátano. Hornear a 150°C durante 2 horas.

### Forma de servir:

Frío.

## TORTA DULCE DE YUCA

(12 porciones)

### Ingredientes:

3 libras de yuca pelada  
1 libra de azúcar  
1/2 libra de mantequilla  
4 onzas de pasas  
1/2 litro de leche o cola negra  
5 huevos  
1/2 cucharadita de polvo de hornear  
canela y vainilla

### Preparación:

Cocinar la yuca hasta que ablande.  
Moler hasta que la masa quede suave.  
Batir los huevos con el azúcar y la mantequilla. Mezclar bien la masa de yuca con la leche o cola, polvo de hornear y los demás ingredientes. Hornear por 30 minutos a 150°C.

### Forma de servir:

Frío, adornado con espumilla de claras de huevo a punto de nieve.

## TORTA DE HARINA DE YUCA

(6 porciones)

### Ingredientes:

1/2 libra de harina de yuca pelada  
1/2 libra de azúcar  
6 huevos  
2 cucharaditas de polvo Royal  
1/4 cucharadita de esencia de vainilla  
1 cucharadita de aguardiente

### Preparación:

Batir las 6 claras de huevo a punto de nieve, agregar poco a poco el azúcar. Derretir la mantequilla y adicionar a la mezcla de claras y azúcar. Batir las 6 yemas aparte, agregar la vainilla. Cernir la harina de yuca con el polvo Royal y agregar a las yemas. Combinar bien las dos mezclas. Hornear la preparación en un molde mediano por 20 minutos a 350°C.

## TORTA DE YUCA RALLADA

### Ingredientes:

2 libras de yuca  
1 ladrillo de raspadura  
1/4 libra de queso  
4 huevos  
4 cucharadas de mantequilla  
6 cucharadas de maicena  
1 cucharada de vainilla  
1/4 taza de crema de leche  
1/4 taza de vino  
2 onzas de pasas  
1/2 cucharada de polvo de hornear

### Preparación:

Pelar y rallar la yuca. Dejar escurrir por 2 horas el agua. Agregar la raspadura derretida, los huevos, mantequilla, crema de leche, vino, maicena, polvo de hornear. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que la masa esté suave, finalmente agregar las pasas y el queso cortado en cuadros pequeños. Precalentar el horno a 250°C por 5 minutos. Hornear durante 2 o 3 horas, dependiendo de la calidad de yuca (contenido de almidón).

### Forma de servir:

Frío, solo o acompañado con leche.



## PAN Y GALLETA



1978 - 1979



## PAN DE DULCE DE ALMIDON DE YUCA (8 porciones)

### Ingredientes:

- 1 libra de almidón
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharada de mantequilla
- vainilla y polvo de canela

### Preparación:

Mezclar el almidón, azúcar, huevos y mantequilla. Amasar bien y poner 4 gotas de vainilla y una pizca de polvo de canela; una vez que esté suave la masa formar los panecillos en bolitas pequeñas y colocar sobre una lata engrasada. Calentar el horno 150°C por 5 minutos, introducir la lata y mantener sin abrir el horno durante 20 minutos.

### Forma de servir:

Frío.

## PAN DE SAL DE ALMIDON DE YUCA (8 porciones)

### Ingredientes:

- 1 libra de almidón
- 1 libra de queso
- 4 huevos
- 1 pizca de polvo de hornear
- 2 onzas de manteca
- sal a gusto

### Forma de servir:

Caliente acompañado de café.

### Preparación:

Rallar el queso, y agregar el almidón y las yemas de los huevos y sal a gusto. En la manteca disolvemos el polvo de hornear. Una vez listo todo, amasar fuerte para que la misma quede suave y los panes esponjosos, y colocar sobre una lata. Calentar el horno por 10 minutos entre 150°C y 250°C. Introducir la lata en el horno durante 20 minutos, sin abrir para que el pan no se parta.

## ROSQUILLA DE ALMIDON DE YUCA (12 porciones)

### Ingredientes:

- 1 libra de almidón
- 1 libra de raspadura
- 2 huevos
- 1 pizca de canela
- 5 gotas de vainilla

### Forma de servir:

Frías.

### Preparación:

Hacer un almíbar con la raspadura y la canela. Cuando esté un poco tibio mezclar con el almidón, las yemas de huevos y la vainilla. Amasar hasta obtener una masa suave. Formar las rosquillas y colocar sobre una lata engrasada. Calentar previamente el horno a 150°C durante 5 minutos. Hornear las rosquillas por 20 minutos.

# BEBIDAS



## **COLADA DE YUCA** **(6 porciones)**

### **Ingredientes:**

- 1/2 libra de harina de yuca pelada
- 2 litros de leche
- 2 cucharadas de polvo de canela
- 1 ladrillo de raspadura

### **Preparación:**

Poner a hervir la leche con la canela, agregar raspadura hasta dejarla dulce y después disolver la harina de yuca y mezclar con la leche, dejándola hervir 10 minutos.

### **Forma de servir:**

Frío o caliente.

## **CHICHA DE YUCA** **(10 porciones)**

### **Ingredientes:**

- 5 libras de yuca pelada
- 1 litro de agua
- 1/2 onza de levadura
- hojas de plátano o bijao

de preferencia hasta que ablande. Moler en un molino casero. Colocar en otro recipiente la masa, agregar la levadura disuelta en agua y mezclar. Dejar fermentar por 1 o 2 días para bebida alimenticia y por más de 3 días para bebida fuerte.

### **Preparación:**

Lavar la yuca. Poner la yuca en trozos en un recipiente amplio con un litro de agua, tapados con hojas de plátano o bijao, cocinar a vapor,

### **Forma de servir:**

Frío con azúcar a gusto, como bebida alimenticia y sin azúcar para bebida fuerte.

## GLOSARIO

Achiote: Colorante vegetal (*Bixa orellana* L.)

Ají: Ají picante, chile (*Capsicum frutescens* L.)

Aliños: Especies, condimentos.

Chicha: Bebida fermentada preparada originalmente de maíz, aunque también se prepara de yuca.

Chifles: Rodajas finas de plátano verde fritas hasta que queden tostadas.

Salsa blanca: Mezcla preparada con: 1 taza de leche, 1/4 libra de queso rallado, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de r.º tequila, 2 yemas de huevos, sal y pimienta.

Salprieta: Mezcla de maní molido y maíz tostado molido en partes iguales, aliñado con cebolla, orégano, cilantro, sal y pimienta a gusto.

Sofreir o refreir: Freír ligeramente.

## EQUIVALENCIA DE PESOS Y MEDIDAS

1 cucharada = 5 gramos  
1 onza = 28 gramos  
1 libra = 16 onzas = 454 gramos  
1 kilo = 1000 gramos

### Para líquidos:

1 litro = 1000 cc  
1 taza = 1/4 litro